Как уложить спать двухлетнего ребенка

Информация об авторе

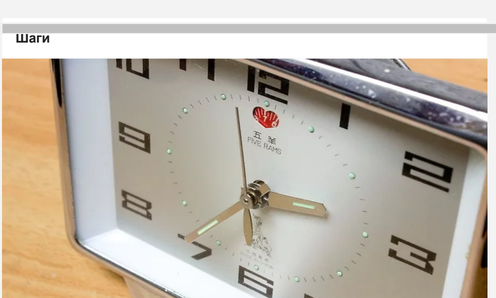
Загрузить PDF

В этой статье: Шаги Дополнительные статьи

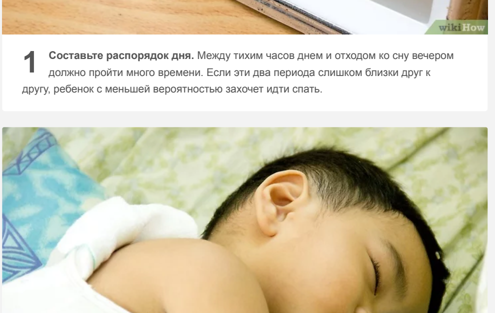
Когда-то вы просто могли укачать младенца, чтобы он уснул. А теперь ваш ребенок превратился в извивающегося непоседу, который ненавидит ложиться спать. Не отчаивайтесь: несколько простых шагов помогут сделают время отхода ко сну более приятным периодом дня.

РЕКЛАМА

Шаги



1 **Составьте распорядок дня.** Между тихим часов днем и отходом ко сну вечером должно пройти много времени. Если эти два периода слишком близки друг к другу, ребенок с меньшей вероятностью захочет идти спать.



2 **В среднем двухлетние дети спят 11 часов ночью и 2 часа днем, но это не четкое правило.**

3 **Убедитесь, что ребенок был физически активен.** У двухлетних детей много энергии, и, если ее не сжечь, она помешает ребенку уснуть.

4 **Обозначьте время сна одной фразой (а лучше одним словом), чтобы она ассоциировалась у ребенка со сном.** Например: "ночь", "спатки" или "бай-бай". Если ребенок поймет, что происходит, он проще пойдет на сотрудничество.

5 **Распланируйте порядок дел перед сном, чтобы ребенок начал успокаиваться.** Например, ванная, стакан молока, сказка или колыбельная.

6 **За час до сна дом должен погрузиться в тишину, приглушите свет, чтобы ребенок смог перестроиться с дневного времени на ночное.**

7 **Все подготовьте:** кровать, ребенка и себя. Настало время сменить подгузник, убрать из кровати все лишнее и взять книжку со сказками.

8 **Вместо чтения вы можете каждый день петь одну и ту же песню или повторять один и тот же стих.** Так вы установите определенный распорядок и избавите себя от необходимости читать слишком длинную книгу несколько ночей подряд.

9 **Дети любят распорядок дня.** Придерживайтесь его каждый день, и вскоре ребенок будет знать, что ожидать. Он будет ждать сначала ванную, потом сказку и будет готов уснуть.

10 **Приучите ребенка спокойно лежать в кровати.** Тренируйте его в течение дня.

11 **Вы также можете попробовать растереть ему спину.** Многие дети находят физический контакт расслабляющим и успокаивающим. Даже двухлетние любят, когда им периодически трут спинку.

РЕКЛАМА

Советы

- В комнате всегда должно быть темно и прохладно. Если в комнате будет слишком светло, ребенку будет любопытно, что происходит вокруг.
- Помните, с сухим подгузником засыпать легче.
- Уделите время для сказок, для ребенка это очень важно. Общайтесь с ним в процессе чтения. Позволяйте рассматривать картинки или держать книгу. Ребенок не только научится вниманию и концентрации, но и будет развиваться.
- Придерживайтесь графику и укладывайте ребенка спать в одно и то же время. Вскоре вы заметите, что ребенок клюет носом незадолго до отхода ко сну.
- Как только ребенок приучился ложиться спать, не спите рядом с ним, чтобы он не равнялся на вас. Постепенно уменьшайте количество времени, которое спите рядом с ним.
- Поставьте в комнате ночник. Так ребенок не будет чувствовать себя одиноко, когда вы уйдете.
- Как только вы вышли из комнаты, не возвращайтесь, пока плач не перерастет в неконтролируемый. Если вы будете придерживаться этого правила неделю, потом станет значительно легче!
- Как только вы установите распорядок, ребенок к нему приспособится. Это хорошо, но вы тоже должны приспособиться. Дети полагаются на определенный график, от которого можно зависеть. Это учит их доверию.
- Вы можете держать комнату в тишине или оставить фоновую музыку или другой незначительный шум.
- Оберните ребенка в уютную пеленку или их любимое одеяло, чтобы создать чувство комфорта, медленно покачивайте и похлопывайте по спине или плечам, чтобы он успокоился, что вы рядом, и крепко уснул.
- Не меняйте распорядок. Чем старше будет становиться ребенок, тем труднее будет его сменить.
- Полежите рядом минут 10, а потом положите рядом свернутое одеяло или дополнительную подушку, чтобы ребенок думал, что вы еще рядом.

Предупреждения

- Следите за тем, чтобы ребенок не пропускал дневной сон. Так ребенок становится менее зависим от сна, и ему будет труднее заснуть, когда придет время.
- Никогда не позволяйте ребенку засыпать с бутылочкой во рту, так как позже (когда это войдет в привычку), это повлияет на развитие и формирование зубов.
- Не позволяйте ребенку смотреть телевизор перед сном. Не смотря на то, что ребенок может выглядеть спокойным во время просмотра, телевизор вызывает "обратный эффект", вследствие которого ребенок заведется и будет бесится. *Это особенно касается передач. Которые не предназначены для маленьких детей.*

Что вам понадобится

- [ ] Колыбельная
- [ ] Темная, тихая спальня

Дополнительные статьи

- Как помочь дочери пережить расставание
- Как заставить ребенка съесть практически все
- Как воспитывать девочку подростка
- Как кормить новорожденного из бутылочки
- Как перевоспитать избалованного ребенка
- Как пережить синдром опустевшего гнезда
- Как реагировать на неуважительное поведение подростка
- Как быть няней ребенка от года до двух
- Как остановить подростка от воровства
- Как заставить малыша отрыгнуть
- Как вести себя с подростком, который начал половую жизнь
- Как отучить вашего ребенка мастурбировать на людях
- Как поговорить с детьми о половом созревании
- Как узнать, действительно ли это его ребенок

Об этой статье

wikiHow работает по принципу вики, а это значит, что многие наши статьи написаны несколькими авторами. При создании этой статьи над ее редактированием и улучшением работали, в том числе анонимно, 49 человек(а). Количество просмотров этой статьи: 38 567.

Категории: Воспитание детей

На других языках:

English: Put a Two Year Old to Sleep
Français: mettre un enfant de 2 ans au lit
Italiano: Far Addormentare un Bimbo di Due Anni
Español: hacer dormir a un niño de 2 años
Deutsch: Ein zweijähriges Kind zum Schlafen bringen
Bahasa Indonesia: Menidurkan Anak Umur Dua Tahun

Печать

Эту страницу просматривали 38 567 раз.

Была ли эта статья полезной?

Да · Нет

Дополнительные статьи
Как помочь дочери пережить расставание
Как заставить ребенка съесть практически все
Как воспитывать девочку подростка
Как кормить новорожденного из бутылочки
Подпишитесь на нас
GET IT ON Google Play · Download on the App Store
Поделиться
Enregistrer